icope Pays de la Loire

Votre réflexe santé dès 60 ans

VISION

Quelques recommandations pour votre santé visuelle

Une bonne santé visuelle permet de prendre en compte toutes les informations de notre environnement, de se déplacer en sécurité, de lire… Une baisse de la vision peut avoir de nombreuses conséquences sur la santé et la qualité de vie. Il est important de prendre soin de ses yeux et d'être attentif aux différentes pathologies qui peuvent apparaitre avec l'âge (DMLA, Glaucome, Cataracte…) car elles doivent être repérées et traitées au plus tôt.

Conseils de prévention pour la santé de ses yeux :



Protégez vos yeux du soleil. À l'extérieur, portez toujours des lunettes de soleil avec une protection UV adaptée.



Protégez vos yeux des écrans en utilisant des filtres lumière bleue. Ne regardez pas la télévision ou un écran dans une pièce noire, préférez une lumière d'appoint.



Hydratez vos yeux et pensez à les protéger du vent et des poussières.



Ajustez votre alimentation. Parmi les aliments indispensables pour la vue, les vitamines A, C et E et les oméga-3 sont fortement conseillés.



Arrêtez de fumer.



Contrôlez votre glycémie en cas de diabète.



Faites contrôler votre vue tous les 2 ans à partir de 50 ans et tous les ans à partir de 60 ans.



Assurez-vous d'avoir un éclairage suffisant au domicile.



Faites des pauses visuelles, en vision de près, en levant la tête ou changeant de position pour éviter la fatigue oculaire.

Réalisé en collaboration avec la SRAE Sensoriel

icope Pays de la Loire

Votre réflexe santé dès 60 ans

VISION

Repérer soi-même l'apparition d'une déficience visuelle :

Chutes fréquentes, **vous ne repérez pas les obstacles**

Vous **percevez des lignes déformées** du journal ou des mots-croisés

Des changements d'habitudes dans les activités de lecture (vous lisez moins)

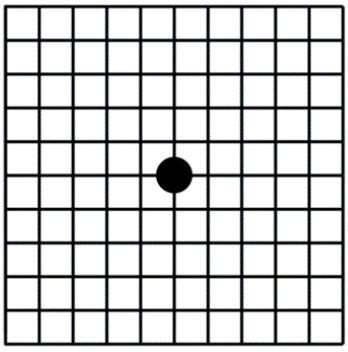
Des « mouches volantes » apparaîssent dans le champ visuel

Vous tolérez moins la lumière vive ou vous **êtes gêné(e) par l'obscurité** notamment pour la conduite

Vous remarquez une **altération** de la vision des couleurs

La cataracte, la DMLA et le glaucome sont les principales maladies de la vision liées au vieillissement. La cataracte s'opère. Pour la DMLA et le glaucome, des traitements stabilisent voire ralentissent la maladie mais ne restituent pas la vision. Certaines maladies comme le diabète ou l'hypertension peuvent entrainer des troubles de la vision.

Il existe un test de repérage : la **grille d'Amsler** qui peut permettre de dépister les symptômes de la DMLA.



Fixez le point central, cachez l'œil droit, puis l'œil gauche. Si une ou plusieurs lignes manquent ou si elles sont déformées ou ondulées, ou s'il y a une tâche sombre dans la grille, consultez rapidement un ophtalmologiste.

Réalisé en collaboration avec la SRAE Sensoriel